

# 好好洗个澡

## 护肤从正确洁肤开始

作者 \_ 陈语岚



知乎 | 一小时

HOUR : 071

# 目录

—

[关于本书](#)

[「一小时」电子书出版序](#)

[作者序](#)

[洗脸](#)

[如何找到最适合自己的洗脸方式](#)

[经期爱长痘痘，如何做好清洁](#)

[洗脸刷应该怎么用](#)

[洗头](#)

[怎样摆脱头皮屑](#)

[生姜洗发水真的能生发吗](#)

[洗澡](#)

[沐浴露到底是什么](#)

[冬天搓澡是好是坏](#)

[可以令私处美白的香波，靠谱吗](#)

[准妈妈该怎么洗](#)

[洗澡换下来的袜子与内裤可以混洗吗](#)

[宝宝洗澡的特别注意事项](#)

[婴幼儿洗澡要注意什么](#)

[作者说](#)

[注释](#)

你很忙，但知识不慌张

知乎「一小时」

# 关于本书

《好好洗个澡——护肤从正确洁肤开始》 / 知乎陈语岚作品

出品人 周源

策划编辑 裴启航

设计 刘奕含

校对 高正哲

联系我们 [publish@zhihu.com](mailto:publish@zhihu.com)

本电子书版权为北京智者天下科技有限公司所有，未经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译或节录本书内容。

ZHI-BN:8-0071-0000170118-1

DNA-BN : ECFD-N00007397-20160322

最后修订：2017 年 01 月 18 日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路 347 号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字 10 号

电子邮箱：cb@bookdna.cn

网址：[www.bookdna.cn](http://www.bookdna.cn)

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

Zhejiang Publishing United Group Media CO., LTD, 2013

No.347 Tiyyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

# 「一小时」电子书出版序

知乎创始人 周源

感谢你阅读知乎推出的「一小时」系列电子书。

「一小时」系列是什么？

这是一系列短小精炼的电子书。我们邀请了知乎各专业领域的知友在书中分享他们的知识、经验和见解。如果你足够认真，便可以在一个小时内读完一本书。

这里既有日常经济分析，也有人文历史，既有职场经验，也有生活中的科学。这些作者，都是我们精心为你寻找，在各个领域拥有独到见解的专业人士。而我们出版的每一本书，都会解释一个问题，分享一种思路，展开一个视角。

地铁上，入睡前，在这些细碎的时间里，挤出一小时的时间，静下心，读下去。

你很忙，但知识不慌张。

愿你从「一小时」开始，对这个世界，又多了一分认识。

# 作者序

皮肤是人体最大的器官，覆盖了我们整个身体的表面。

它为我们对抗外界的冷热刺激、机械摩擦和轻度的化学腐蚀，站在抵御细菌、病毒等致病微生物的第一线任劳任怨。

皮肤通过汗的调节为我们保持了正常的体温，并防止水分和组织内的各种营养物质过快地丢失。如此劳苦功高的一个器官，实在值得我们善待。

从另一个角度讲，皮肤又是我们给人的第一印象权重很高的一部分：一个皮肤干净清爽、光洁柔韧的人，总是能给人一种更为积极向上、更为温和可亲的印象。作为门面，皮肤也实在值得我们好好保养。

而在各项皮肤保养工作中，清洗是最为基础的了。清洁皮肤也是我们每个人都必不可少的一项日常生活内容。

然而话说到这里，问题就来了：你真的懂得如何正确地清洗我们的皮肤吗？

我是陈语岚，皮肤性病科主治医师，擅长将疾病通俗易懂地解释给你听。在这本书里，我们来谈谈如何正确地清洗

我们身体的表面。



---

# 洗脸

---

俗话说得好：「勤梳头，勤洗脸，有点儿倒霉也不显」。

光洁的脸庞不仅透露出积极向上的精神面貌，也是外在美最直接的表现。网络疯传的洗脸教育帖转发率之高，书店里出售的洗脸书销量之大，都反映出人们对于洗脸的重视。

而这些网帖和非专业书籍众说纷纭，里面教授的方法，有时甚至完全相反，我们究竟应该怎样洗脸？

## 如何找到最适合自己的洗脸方式

---

- 热水 VS. 冷水

有人说，热水洗脸好，洗得干净；有人说，冷水洗脸好，皮肤紧致！要我说，都有道理：热水利于洗去皮表油脂，去污力强；冷水使毛孔收缩，一过性地让皮肤看上去紧致光滑。

可是好东西，也得要用得对，适合一个人本身的具体情况才能有好的结果。现在就让我们花几分钟来具体情况具体分析，究竟什么人该拿什么水洗脸。

我们的皮肤主要分 5 个类型：油性、中性、干性、混合性和敏感性。除了敏感性指的是受到一点小刺激就容易过敏之外，其余 4 个都是按皮脂分泌多少来区分的。

我们可以就通过洗脸来判断自身肤质。洗完清水脸后，别抹任何东西，20 分钟内紧绷感消失即为油性皮肤；20-40 分钟消失，为中性皮肤；40 分钟以上才能消失的，那就是干性皮肤了。而部分人存在额、鼻部为油性，其余部位为中性或干性的情况，这就属于混合性皮肤。

如果你的脸本身是干性皮肤，别用热水。自身的皮肤本来分泌出来的油脂就不多，洗得太干净，皮肤容易干燥脱屑，反而不好，用冷水洗脸就好。

如果你脸部的皮肤油脂溢出，那么就选用 38 - 40°C 左右的热  
水，比皮表温度稍高但不会觉得烫，把混合了灰尘和嗜油细菌  
的油脂统统洗掉，以绝后患。

如果你的脸经常过敏发红，或者刚刚晒了大太阳、用了不合适  
的化妆品，有点辣，就用 36 - 37°C 左右的温水，这个温度与人  
体皮肤表面温度基本一致，可以避免对敏感性的皮肤再造成冷  
热刺激。

- **多泡洗面奶 VS. 无泡洗面奶**

洗面奶的泡泡多是由皂化剂造成的，因此，多泡的洗面奶通常  
碱性会相对大一点点。看到这里，姑娘们可能要紧张起来了：  
碱性大，那会不会腐蚀皮肤，把我的脸洗老了呀？

其实，我们皮肤本身的 pH 值大概维持在 5.5 到 7.0 左右，前额  
和头皮会略偏碱性，额头以外的颜面部，和全身大部分一样，  
呈弱酸性，完全可以承受像洗面奶这样的一些弱碱性物质，而  
自身不受到「腐蚀」。这在医学上称为「碱中和作用」。

多泡洗面奶的碱性稍大那么一点，去污力肯定就更强一点，对  
于油性皮肤来说是个好事，洗得干净。

而中性皮肤的人则应该选择含碱量小于 0.2% 的软皂或者无脂洁  
肤液。

干性皮肤和敏感皮肤就要选用含脂量高的洗面奶，这样的洗面  
奶通常都是低泡的，有些甚至是无泡的。这类洗面奶温和、刺  
激小，去污力不强，反正干性皮肤本来也没有那么多油脂需要  
洗去呀。

- **洗完风干 VS. 擦干**

好多人，特别是北方地区的人们，由于感到皮肤干燥紧绷，误以为洗脸后不擦干，任由其慢慢风干，可以让水分在脸上保持的时间长一些，从而补水。甚至有些人，常常用湿毛巾敷面，试图达到保湿效果。

其实，这些想法大错特错。正确的做法永远是：洗完擦干而不是风干。

角质层吸收水的能力，并不是一成不变的。当外界湿度高时，皮肤内外水分浓度的差距变小，皮肤对水的吸收也就跟着下降，甚至对其他物质的吸收能力也会跟着下降。

而你让皮肤自行风干时，由于蒸发会带走热量，水一定会渐渐变凉，变成「冷湿敷」。这时候，皮肤血管收缩，血行缓慢，皮肤得到的供养变少，会变得更加干燥。

并且，反复地湿敷会使皮肤变得更干。

听上去好像很矛盾，但由于角质层中分布的脂质是防止水分丢失的屏障，反复地湿敷犹如反复地洗脱皮脂，破坏了这一屏障，使得皮肤丢失水分变多，皮肤会变得比没有湿敷之前还要干燥。

一些人也许已有体会：反复地洗手会使手总是很干，哪怕你仅仅是用水洗而已。

- **洗得干净 VS. 洗得勤**

正常情况下，皮肤的油脂层处于一个动态平衡的状态，它的分泌受到一些性激素与个体营养状况的影响。

总体来说，青春期少年雄激素水平较高，孕妇的孕酮水平高，这些都有可能促进皮脂的分泌。

但局部的清洗并不能改变这些全身因素，不管你洗得多么干净，只恨不能把毛囊都翻出来洗一洗，可影响皮脂分泌的因素没变，大约3个小时后，皮脂层还是会恢复到原来的状态。

所以，对于油脂分泌真是很旺盛的人群，洗得干净，不如洗得勤，不仅早晚要洗，午睡前后也可以洗一洗，根据自己的情况适当调整频率，洗完后及时使用保湿产品即可。

哪怕全都是洗清水脸，都要比用强碱性洗面奶，但是一天只洗一次的效果要好。而且长期使用碱性过强的洗面奶可能会对皮肤造成一定的伤害，这种过度的清洗反而容易造成皮肤敏感。

## 经期爱长痘痘，如何做好清洁

---

一到经期就冒痘，这事可能不仅仅是脸没洗干净那么简单了。

不少女性都存在经期前皮肤油腻、易发痤疮的情况，这并不罕见。究其原因，总与激素变化分不开。

激素的变化是怎么影响了我们的脸？我们又该如何应对？

- **皮脂溢出**

月经周期的形成，是因为雌二醇与孕酮在女性体内呈周期性变化，而这两种激素在经期前会出现撤退，降至最低水平，此时我们的体内即是雄激素的天下。

而雄激素对我们的皮肤会产生什么效应呢？

答案是：促进皮脂分泌，使我们的皮肤变得油汪汪的。

皮脂溢出是痤疮发生的基础，消化科医生有云：「无酸无溃疡」，皮肤科医生有云：「无油无痤疮」。

过多的皮脂会使毛孔粗大，形成粉刺、黑头；毛囊口角化异常、堵塞，形成丘疹；甚至继发嗜油菌群的快速繁殖，并引起

局部炎症，形成炎性痤疮。

**应对方式：**对于这种暂时的皮脂溢出，我们要做的，就是做好皮肤清洁保湿，保持皮表水油平衡。

具体表现为勤洗脸，洗完脸注意根据个人情况，及时使用保湿产品。如果你有洗脸刷的话，也可以考虑每月快要到经期前使用一次，去除毛囊口多余的角质，保持毛孔畅通。

此外，由于高糖高脂饮食及辛辣食品对皮脂分泌有促进作用，如果你本身就是一个大油脸，这种时期最好吃得清淡一些哦。

### • 经前期综合征

激素的变化除了直接影响皮肤油脂分泌外，还可能让我们女性在月经来潮前出现：

1. 躯体症状(如乳房胀痛、头痛、腹胀及大便习惯改变等)
2. 精神症状(如烦躁、紧张、失眠、焦虑、易怒等)

这种情况太常见了！

据不完全统计，大约 40% 的女性都出现过这些五花八门的症状，只要是与经期明显相关的，又并没有哪个器官找得到病变，医学上都将其统称为经前期综合征（PMS）。

这些症状谈不上什么大病，绝大多数也不需要治疗，但也让人颇为困扰。而烦躁、紧张、焦虑等情绪可能会导致内分泌功能的紊乱，刺激垂体-肾上腺轴，又间接地使雄性激素分泌增

加。雄激素一旦增加，皮肤油脂又得哗哗往外冒，痤疮呼之欲出。

**应对方式：**PMS 既然并不意味着我们的身体存在器质性病变，大可不必烦忧，放松心情即可。也没有必要总是怀疑自己内分泌失调，讲真，月经按时来就说明至少你的性激素没有失调。

此外，还要少碰烟酒等精神活性物质，以免对情绪再形成刺激。睡不着？喝杯牛奶看本书吧；烦躁？让男朋友买朵花吧；没有男朋友？自己给自己买朵花吧。脸是自己的，日子也是自己的，何苦为难自己呢？

### • 多囊卵巢综合症

如果月经周期也不正常，经常推迟（>35 天）甚至季经、闭经，那就真的需要警惕了。

对于皮肤科医生来说，但凡接诊到月经期前痤疮显著加重的女性患者，如果同时伴有雄激素水平过高、雄激素活动旺盛的表现，如肥胖、多毛、月经周期紊乱等情况，通常需要转妇科完善性激素六项、B 超等相关检查。因为这些症状有可能是同一个疾病引起的，那就是多囊卵巢综合征（PCOS）。

PCOS 是最常见的妇科内分泌疾病之一，目前病因还不完全明确，可能与遗传或环境因素相关，临床上以雄激素过高、持续无排卵、卵巢多囊改变为特征。这其中，高雄激素血症可引起痤疮、多毛等皮肤改变。

**应对方式：**无论从妇产科的角度还是皮肤科的角度，此时都应首先积极治疗原发病，可在医生指导下口服短效避孕药。



这里所说的短效避孕药，不是事后紧急来一片那种，而是每天一片，连吃 21 天，然后停药 7 天等待来月经那种。这对于已经成年不再长个子，并且无激素依赖肿瘤（比如乳腺癌和宫颈癌）存在的女性，大多都是适用的。

大部分患者在配合清洁、保湿、防晒的情况下，服药的第 1-2 个周期即可看到明显的皮肤改善。

由于 PCOS 患者常为育龄期女性，不少人有生育需求，对于她们来说，痤疮已经不是最急需解决的问题，更重要的事情，是正常排卵，赶快受孕，因此很难接受为治不孕居然还得先吃避孕药。

但其实这一类避孕药物含有配比精确的孕雌激素，能帮助维持一个规律的月经周期，且停药后马上就可以要孩子不需要间隔。

再说，凡事欲速则不达，如果不先配合医生治疗，PCOS 患者体内雄激素过量，不仅抑制卵泡成熟，还影响排卵，也难以受孕。治疗时间虽略长，仍需保持信心，切不可半途而废，耽误自身。

## 洗脸刷应该怎么用

---

我妈是个非常克己的人，自己勤快，也看不得我偷懒。在她看来，我的洗漱台上放着的那堆电子产品都是懒人发明的异端：「你看你，刷牙要电动，洗脸也要电动，你是有多懒啊！难道用手就洗不干净脸吗？」

妈呀，看来你对于洗脸刷的功效是一窍不通啊！

- 洗脸刷的意义并不在于把脸洗得更干净

我相信大油皮们最初购入洗脸刷的原因，不外乎听信网络上的推荐，认为洗脸刷可以深入清洁毛孔，彻底把脸洗干净。

由于油性皮肤者常受此困扰，觉得自己的脸洗了没多久就又油了，一定是洗得不够干净，要狠狠地洗才行。这类购买者大多在购入后几个月就对洗脸刷产生了怨怼的心情，失望之余，也将其束之高阁了。

没错，即使用了洗脸刷，你还是会发现洗完脸没多久（虽然比用手洗久，但还是没多久），脸还是变油了。

这是因为皮脂的分泌受基因和激素水平的影响，个体本身的基因没有变，激素水平没有变，用不用洗脸刷，皮肤自认为的水油平衡仍然是那样。

单次洗脸洗得再干净也没有用，皮肤会告诉我们的脑：这儿没油啦！脑会发出指令：激素，你去催催皮脂腺，赶紧开工了！于是激素得令而来，皮脂腺噗噗地往外吐油。要不了几小时，脸就又回到了原来的状态。

因此，要控制皮脂溢出，主要还是从低糖低脂饮食（减少皮脂腺生产原料）或调整激素异常（譬如纠正多囊卵巢综合症过高的雄激素）入手，用洗脸刷一定是治标不治本的，还有可能因为洗得太多，破坏了皮肤正常的屏障功能，变成敏感皮肤。

- **洗脸刷的意义其实在于**

如此说来，洗脸刷难道是个大忽悠？

其实也并非如此。人家真正的优势，在于可以通过物理磨削的方式，去除皮肤表面多余的角质，也就是俗称的「去死皮」。

角质人人有。正常皮肤最外层即是层层叠叠的角质细胞，越是长期摩擦的部位，角质越是会堆积成山，以保护皮肤不受外来刺激的损害。

这些细胞已经没有了细胞核，唯一的命运就是等待脱落。去除得当时，可以令皮肤迅速呈现出光滑细嫩的质感，对于局部肤色不均和细纹也有改善，这正是爱美人士心神往之的。

去除角质的方式有两种：

- 1. 化学剥脱：譬如果酸（AHA）、水杨酸（BHA）等方式，使表皮甚至真皮浅层部分坏死脱落，新生的皮肤则细腻光泽。

- 2. 物理磨削：在医院里进行的物理磨削术通常用于凹凸不平的瘢痕，如痘坑、酒糟鼻等，这类操作磨削的深度较大，需要专业人士把控。

而洗脸刷虽然也是物理磨削，其硬度和力度都决定了它只能磨掉最表面的、已经凋亡的角质细胞，在家也可以进行。

- **但你还得会用！**

即使在正常人的脸上，洗脸刷的使用频率也不宜过高。

皮肤在表皮基底层生产出角质形成细胞，该细胞从基底层移动到角质层并脱落，约需要 28 天，这个时间在医学上称之为表皮更替时间。

假如我们要去角质，就要顺应皮肤的这个自然规律，每月 1-2 次即可。过于频繁容易导致皮肤失去角质层的保护，演变成我们下面要说的敏感皮肤。

- **甲之蜜糖，乙之砒霜**

既然角质人人有，是否人人都该买一支洗脸刷？

也并非如此。敏感皮肤者就不宜使用洗脸刷。

何谓敏感皮肤呢？主要有如下表现：

1. 皮肤外表正常，但稍受刺激就易出现红斑、丘疹、瘙痒或刺痛；
2. 近期进行过化学剥脱术或使用其他角质调控药物，已损伤了皮肤屏障；
3. 患有皮炎湿疹、酒糟鼻、化妆品过敏或是皮肤光敏感，但目前没在发病；

有以上症状的同学可以把钱塞回钱包里了，洗脸刷不适合你。

对于平时皮肤还可以，就是经期前爱冒两颗痘的女同学，每个月大姨妈快要来的时候就拿出洗脸刷来两下，把毛囊口角质清一清，把激素撤退带来的大油田也理一理，那就正好。

对于 2 年内有生育需求的姑娘，维 A 酸这种有致畸风险的药物也没法用，但是毛囊口的角质堆在那里，就像一群恶毒的顽童在嘲弄你，不知什么时候就给你整出颗痘来。这时候，洗脸刷可不就是你的大救星嘛。

---

洗头

---

# 怎样摆脱头皮屑

---

你长过头皮屑吗？

头皮屑真是太常见了！超过一半的人都曾为其所困扰。

除了在发根、衣领、肩头出现令人尴尬的白色小鳞屑，最让人抓狂的是它还常常伴随烦人的瘙痒，不挠忍不住，挠起来像下雪，十分不雅，挠伤了头皮又怕感染。到底怎样才能摆脱它？

头皮屑可大可小，轻症只有白色小鳞屑，重症可表现为脂溢性皮炎，病情常反复发作。

医学上认为，头屑的产生主要与头皮皮脂分泌旺盛、马拉色菌在头皮增殖以及个体易感因素有关。

这其中又以**马拉色菌为最关键**的一环。马拉色菌本是皮肤表面正常菌群之一，生性嗜油，头皮皮脂溢出使马拉色菌大量繁殖，造成局部菌群平衡失调，而其分解皮脂所产生的代谢物又会刺激皮肤，形成局部脱屑和瘙痒。

**如果要想解决头屑，你需要：**

1. 抑制马拉色菌繁殖：这是最重要的一步。只要控制了马拉色菌的数量，头屑和瘙痒的症状立刻就会减轻。

2. 市面在售的去屑洗发水中，多含有吡硫鎓锌（又称吡啶硫酮锌），或是硫化硒（某著名厂家所宣称的「去屑因子」即是它）。非处方药用洗发水「酮康唑洗剂」，对于抑制马拉色菌均有良好效果，但**长期使用有可能耐受**，儿童、孕妇及哺乳期妇女需在医师指导下使用。

3. 定期更换洗发水种类：既然长期使用会耐受，没头屑的时候就别用！改用其他没有去屑功能、不含药物成分的普通洗发水。

4. 不要用过热的水洗头，不要挠头，不要染发：有头屑的头皮本身，屏障功能受损，已经很脆弱，切不可再用冷热、机械等物理刺激去折磨它。如果你有染发的计划，最好也推迟到头屑情况基本控制以后再进行，以免造成染发剂过敏。

5. 忌酒，低糖低脂饮食，多食粗粮及新鲜蔬菜水果：这些举措会控制皮脂分泌，减少马拉色菌的「口粮」。

如果，以上举措都无法有效控制头屑，又或者你已经在头皮里发现了黄豆大的脱屑和丘疹，这就说明，病情已经趋近于脂溢性皮炎，平日里那些【妆】准字产品，已经无能为力，你可能需要到皮肤科找医生开具【药】准字产品了。



## 生姜洗发水真的能生发吗

---

生姜洗发水可救不了你！

我有一位男性友人，祖传地中海脱发。高中时就经常被低年级学生喊「老师好」，后来他已然形成抗体，完全波澜不惊，微微点头示意「嗯」即可。

但是，作为一个热血男儿，他闷骚的内心，哪能就此平静，所以他至今仍在朋友圈上不停转载着：

「脱发男人正是聪明绝顶的表现！」

「脱发男人更富于激情及行动力，故社会成功人士多为秃发！」

「脱发男人雄激素高于常人，正是真汉子的表现！」

.....

**究竟，脱发是不是跟很 man 搭边呢？**

我们通常认为，男性身上有更多的雄激素，故而体格健壮、声音低沉，毛发也更旺盛。因此确实有许多人以为，地中海式脱发者，头发稀疏柔软，看上去就不 man。

而实际上，这一型的脱发，恰恰叫作男性型脱发，又称**雄激素源性脱发**。

作为一名皮肤科医师，我话才讲到这里，已经产生了惊人的效果。我的这位男性友人一跃而起，端着酒杯到处跟其他朋友宣扬去了，以至于我都没有机会好好跟他解释后面的真相。

雄激素源性脱发，病因的确在于雄激素。血清中的雄激素主要为睾酮，而游离的睾酮可经  $5\alpha$ -还原酶作用转换为活性更强的二氢睾酮。

过多的二氢睾酮，会使得毛发的生长期缩短，毛囊萎缩，于是渐渐不能生长出乌黑粗亮的秀发，而只能长出柔软纤细的毳毛，再经年累月发展下去，毛囊彻底萎缩，就寸草不生、无药可救了。

这就好像老板一直催员工加班，让人精神萎靡，员工越来越崩溃，生产效率反而更低下，直至罢工甚至跳楼了。

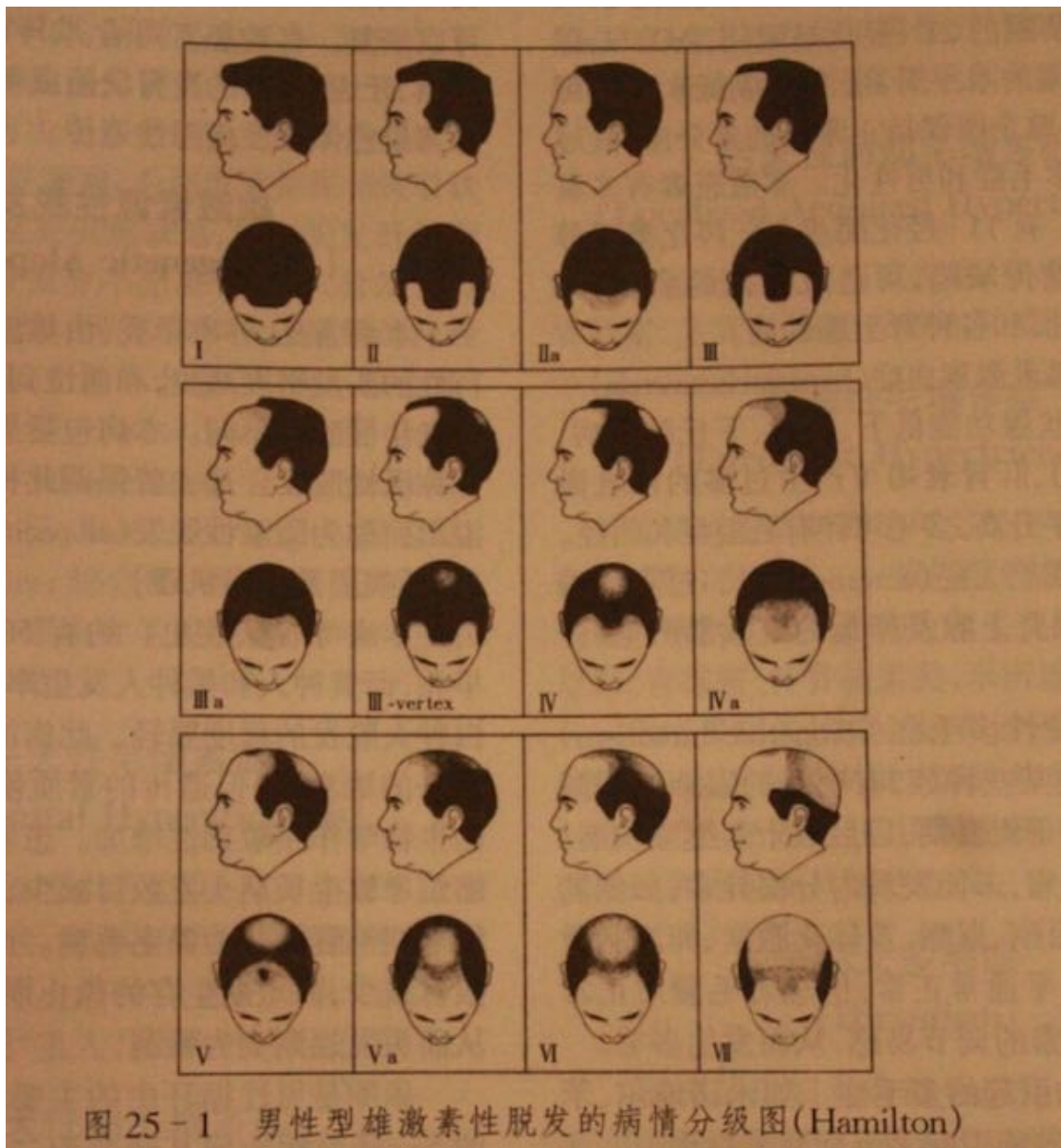
但患有雄激素源性脱发的男性，血清睾酮水平，很可能并不比常人高出多少。

曾经有人对 6 年间前来求医的近千名雄激素源性脱发患者进行抽血化验，在未经治疗干预前，近八成患者本身的血清睾酮水平，其实并没有高出正常值范围，他们的整体平均值也没有超出正常值范围<sup>1</sup>。

所以实际上，大部分脱发者，他们的机体产生的雄激素数量本来是挺正常的，较之常人并没有特别高产。

差别只是在于，脱发者的头皮不一样，脱发部位头皮里含更多的  $5\alpha$ - 还原酶，局部着重将睾酮不停转换为活性更高的二氢睾酮，因而局部毛囊不堪重负。

相比之下，枕部的毛囊就很少受此影响，所以你看到的总是这些脱发类型：



因此，植发手术可以从没有脱发的枕部颞侧等优势头皮，取出健康的毛囊，一个个移植到头顶无毛发生长处，取长补短。

整个过程，并未给患者增加一根头发，只是拆东墙补西墙。但由于正常头皮处的毛发密度，是远超肉眼可分辨的程度，所以术后你也不会觉得后脑勺的头发变少了。

只是，由于激素的原因造成的脱发，植发后也要服用一些药物才能维持毛发生长，如果不这样做，移植过去的毛囊也可能会慢慢凋零。

但也有许多人表示，开刀见血，听了就头皮发麻，植发太大动干戈，犹豫不决。

**有没有什么靠谱的生发洗发水呢？**

遗憾的是，并没有。

我知道市面上有很多鼓吹生姜生发的洗发水，也有各种小道消息、民间偏方会教人们用生姜切片外涂头皮。**但生姜对于生发的效果其实是不明确的。**

存在脱发困扰的人，洗发时唯一的注意事项，仅仅是不要大力挠抓而已。最好用指腹轻柔搓洗即可，不要用指甲刮头皮，以免造成头皮损伤，加剧脱发。

当然我也知道，仅凭这么寥寥数语，是无法打动脱发人士的。毕竟历史上用于治疗秃头的偏方之多，脑洞之大，堪称令人发指。

比如维京人涂鹅屎，希腊人涂鸽子屎，凯撒大帝一生威武，也往头上招呼过死老鼠粉末和熊的脂肪。相比之下，生姜显得是那么无害而卫生，唯一的坏处就是浪费钱而已。

啊，对于脱发的烦恼，我们还是忘掉这些猎奇的想法，好好地进行规范治疗吧。

## 规范的药物治疗应该是？

脱发的药物治疗倒是有的。

口服药方面，非那雄胺，早期用于治疗前列腺肥大，由于可以抑制5 $\alpha$ -还原酶的活性，阻断了睾酮向二氢睾酮的转化，从而达到治疗效果。

后来人们发现把剂量调低，它也可以用于治疗雄激素源性脱发，由于降低了毛囊对睾酮的敏感性，故能减轻毛囊负担。

由于药物降低的是二氢睾酮而非睾酮，所以患者血清睾酮并不会因此下降。坚持按时按量服用，并不会把第二性征吃没了。

服用半年后，有效率可达 66%；治疗一年半后，有效率可达 95%<sup>2</sup>。

如果口服药仍然令您忧心忡忡，外用药方面，尚有一员福将，名唤「米诺地尔」。外用时局部扩张毛细血管，能令毛发获得更多养分，从而延缓脱发，促进新发生长。

外用米诺地尔 4 个月有效率为 58.3%，12 个月有效率为 72.2%。

但它有一个让人哭笑不得的副作用，即它亦可能引起其他不用药部位的毛发变黑变粗。男性患者倒没什么，倘若女性患者，头发还没有完全覆盖头皮，手毛脚毛已经乌黑亮丽，就真成了一个活生生的女汉子了。

口服药和外用药有一样的限制。一是停药后新生的毛发仍然会脱落，二是要用于轻症、早期患者，疗效才好。

对于那些重症脱发患者，或者脱发超过 10 年的患者，相当数量的毛囊已经彻底萎缩，即使你去掉逼迫它的激素，给它提供营养，它也难以重新长出毛发。

此时，也就唯有手术这一种途径，能让病人做回一个安静的美男子了。不过话说回来，切皮而已，又不切肉又不切脏腑的，倘若这一刀的恐惧都不能战胜，你说，这算不算真汉子呢？

---

洗澡

---

# 沐浴露到底是什么

---

犹记得我豆蔻之年，家人工作繁忙无力照顾三餐，将我送到学校寄宿，第一天到宿舍，就被一室友震惊了：她洗澡用的不是香皂，居然是一瓶乳液状的东西。

「这，叫沐浴露，很高级的！」她认真地给我介绍。

我点头如捣蒜。

许多年后，沐浴露早已进入大江南北千家万户，没有任何神秘可言。但在上了年纪的人心里，似乎始终还感觉它比香皂要更高级一点。

或者这么说，常用沐浴露的人，如果突然让他用香皂洗澡，他会感觉生活质量似乎略为降低了。

实际上，沐浴露到底是怎样的一个存在呢？

## • 沐浴露 VS. 香皂

皂类清洁剂是最为古老而常见的清洁剂了。



大约公元前 2500 年，在苏美尔一块泥板上出现了用楔形文字书写的苏美尔语，最早提到了肥皂，还有关于毛料衣物的洗涤。公元 79 年被维苏威火山爆发毁灭的城市——庞贝，在对其挖掘过程中发现了一个完整的肥皂工厂。

数千年来，肥皂/香皂为改善我们的生活卫生做出了巨大贡献，有数据证明，当一个国家肥皂/香皂消耗量越高，婴儿死亡率就越低。

而皂类清洁剂之所以能去污，是通过在皮肤表面与水混合后，形成皂盐，乳化皮肤表面的污物来达成目的的。

**由于皂盐是碱性的，故而有强大的去污力，皮脂很容易被清除，但对皮肤也存在一定的刺激性。**一些改良手工皂加入了甘油、维 E 等保湿成分来减少刺激，但终究还是不能与合成型清洁剂相比。

合成型清洁剂，以复合型沐浴露为代表，其以表面活性剂为主，加上了保湿、黏合等人工合成的清洁剂，通过乳化和包裹皮表污物达到清洁目的，在清洗的同时，可维持皮肤表面 pH 值在 4.5 - 5.5 的生理范围内。**与皂类清洁剂相比，复合沐浴露对皮肤的刺激性明显减小，但去污力则不如香皂。**

由此可见，香皂与沐浴露各有所长，没有谁更高级一说。对于炎热季节、出汗较多的人群，香皂更能把身体洗干净。

对于秋冬干燥、皮肤敏感的人群，沐浴露更能减少刺激，保护皮肤正常的屏障功能。

- **普通沐浴露 VS. 高价沐浴露**

市面上的沐浴露多如繁星，带给人们的感触常常也有所差别，不少人在面对超市货柜时感到十分迷茫，不知究竟该如何选择。

其实，这些区别主要都是由沐浴露的表面活性剂决定的。

沐浴露的表面活性剂主要分为皂基型、表面活性剂型和复合型。

**皂基型沐浴露：**造价便宜，搓揉起来泡沫大而丰富，冲洗时清爽不黏腻，但实际上就是液体的香皂，对皮肤的刺激性并不低。

为了保持产品的稳定性，一般 pH 值必须大于 9，即沐浴露中存在部分游离碱，它是造成皮肤干燥、紧绷的主要原因。

**表面活性剂型与复合型沐浴露：**是近年才逐步兴起的新鲜玩意儿，造价较之皂基型沐浴露较高。

其中氨基酸类阴离子表面活性剂可带来绵密的泡沫，去污力也十分可观；椰油类两性离子表面活性剂性质温和，对正常皮脂层破坏很小；一些婴幼儿专用的洗发沐浴二合一产品，则使用了对眼部无刺激的非离子表面活性剂。

这些具有特殊功能的沐浴露价格不菲，人们需要了解内中究竟，然后根据自己的需求做出更为理性的消费选择。

## • 不宜常用沐浴露的人群

### 1. 老年人

随着年龄的增长，我们的皮肤也会发生一系列生理老化现象，最显著的一点就是皮脂腺分泌的减退。

老年人因皮脂腺体功能减退，皮肤萎缩、干痒，如果此时再用热水、清洁剂去过度清洁皮肤，则更容易加剧皮肤的干痒、脱屑，引起老年瘙痒症。

因此，对于老人，日常洗浴用与体温相近的清水即可。

## 2. 婴儿

1 岁以下的婴儿皮脂腺尚未发育完善，日常洗澡使用清水即可。

如果天气炎热出汗较多，再酌情使用一些婴幼儿专用的低刺激浴露也可以，但不必追求洗得绝对干净。尤其新生儿皮肤表面的胎脂，对其皮肤有保护作用，这层胎脂会在满月时自行脱落毕净，家长不必急于洗去。

## 3. 湿疹、特应性皮炎及玫瑰痤疮（酒渣鼻）等患者

湿疹、特应性皮炎均为慢性皮肤过敏性疾病，玫瑰痤疮即我们俗称的酒渣鼻，这几类皮肤病患者的表皮屏障功能均受损，日常护理中需要减少刺激，就连沐浴露、洗面奶这样的合成类清洁剂也不必天天用，更别说皂类清洁剂了。且每次清洗皮肤后，都应赶快涂上保湿产品润肤，降低皮肤的敏感性。

## 冬天搓澡是好是坏

---

天寒地冻的时节，不少人因为怕冷而主动降低了洗澡频率，由夏日的每日一洗，变为三日一次，甚至每周一洗。由于洗澡间隔长了，每次都觉得身上有好多脏东西，要大力搓洗才能洗干净。

有一部分人觉得，搓澡除了搓掉脏东西，还能把死皮搓掉，给皮肤去去角质，有助于皮肤美容。应该天天搓啊！

洗澡时到底要不要搓澡，真相到底是怎么样呢？

- 搓澡搓掉了什么？

污垢自不必说，角质也能搓掉不少。

但角质细胞从新生到脱落需要 28 天，过于频繁地去角质，皮肤代偿不及，其实是有害的。

角质层是皮肤表面的第一道防线，除了抵御外来的微生物、机械、物理、化学刺激外，还可以防止水分经皮丢失过快：如果角质层全部丧失，水分经皮肤外渗丢失的速度将至少增加 10 倍。

因此，**频繁地搓澡，实际上搓掉了我们皮肤一道重要的生理防线，在部分原有皮肤过敏史的人群身上，这常常会导致发生过敏的几率增加。**

除此以外，大力搓洗还会搓掉皮表仅存的一点儿皮脂层。

我国大部地区气候受季风影响，冬季相对干燥。而当外界湿度降低时，我们的皮肤表面的角质层的水合程度也会跟着下降，皮脂分泌减少，皮肤容易出现干燥脱屑的情况。

如果此时过度清洁，大力搓洗，会把本就相对稀薄的皮脂层彻底搓掉，加剧皮肤干燥，甚至诱发瘙痒症等一系列干燥所致的皮肤病变。

### • 冬季搓澡是好是坏？

角质的新陈代谢本是无时无刻不在进行的，春夏湿润季节，皮脂分泌旺盛，角质层水合程度高，就脱落得少，肉眼不容易观察到。

秋冬时，我们会很容易发现，皮表甚至贴身衣物上都有明显脱屑，这「屑」即是脱落的角质细胞。

因此，其实没有必要在冬季，过度操心去角质的问题：它本就比春夏季节更容易掉。

想要皮肤幼滑水润，也不见得非要去除角质。过度去角质还会导致水分经皮挥发变快，就秋冬干燥季节而言，软化它才是重点。冬季多操心保湿问题，则是十分必要的。

为了保护寒风中我们最后那点薄弱可怜的皮脂层，洗澡时，我们不妨注意以下几点：

1. 不宜故意大力搓洗，洗澡水也不宜过热，洗澡时间不宜过长；
2. 洗澡次数可以酌情减少到两三日左右一洗；
3. 浴后应大面积涂抹含维 E、尿素等成分的护肤霜，来达到保湿和软化角质目的，使皮肤细嫩。

### • 什么情况下可以搓？

毛周角化症是一种非常常见的慢性毛囊角化性皮肤病，我这么说你可能不明白它是什么，但我若说出它的俗称「鸡皮肤」，相信你没长过也听说过。

它好发于青少年的手臂外侧、腿前侧等部位，表现为针尖大小的小丘疹，丘疹中间有一粒硬硬的角栓，去除角栓后可以看见里面的小毳毛。通常不痛也不怎么痒，就是不太好看，冬天会比夏天严重些。

网络上有许多售卖「根治鸡皮肤」的偏方，但实际上，毛周角化症是一个常染色体遗传的自限性疾病。也就是说，由于不能从基因层面上进行治疗，「鸡皮肤」是不可能根治的。

但即使完全不去治疗，「鸡皮肤」也会逐渐自行消退，因为它是一个自限性疾病，只是这个过程非常慢而已。

如果你嫌「鸡皮肤」难看，一刻也不能忍，最实际的办法其实就是在洗澡的时候使用丝瓜络这样略硬的搓澡工具，轻轻搓揉局部，可以使情况得到改善。

1. 频次可根据自身情况调整，一般每周一次为宜；
2. 每次不可用力过猛，以皮肤微微发红而无疼痛感为宜；
3. 只能搓局部，不要搓全身；
4. 浴后应用 10-20% 的尿素软膏或维 E 乳膏等保湿剂，进行软化角质、保湿的护理。
5. 需坚持数年，直到其自愈为止。一般在 30-40 岁左右逐步消退。

想必会有人说，我一个月才洗一次澡，不搓澡，洗不干净，太不卫生了！啊，陈医生我从业数年，早已经看穿了一切……  
(扶眼镜)

不卫生的是「一个月洗一次澡」这件事，根本不是搓与不搓澡的问题啊！

## 可以令私处美白的香波，靠谱吗

---

听起来好诱人呢.....

由于性激素水平的变化，成年人的会阴会随着年龄增长变黑，这本来是一个很正常的生理现象，但总有人过度解读它。

成年人的会阴发黑，是因为性生活吗？这还真不是！

肤色的深浅，取决于黑素细胞的数量。黑素细胞位于我们皮肤的表皮基底层，它们就像一个个工厂一样，不停地生产黑素，并将成品黑素释放到表皮浅层，再随凋亡的角质细胞脱落。

而黑素对我们的肤色起决定性的作用，但黑素细胞的分布，并不是每处都一样的。

颜面皮肤内的黑素细胞密集程度，就比躯干皮肤高出一倍，会阴处则更甚。这样多的黑素细胞，显得局部肤色比较深也就很好理解了。

黑素细胞的工作效率受到内分泌系统的调控，性激素对其有明显的增产效应。穿开裆裤的小娃娃，会阴处皮肤与其他部位正常皮肤的肤色基本一样。



当人们进入青春期，性激素水平上升，第二性征开始显露，男生会出现喉结，声音变得低沉，外生殖器开始发育；女生会出现月经来潮，乳房发育等等。

与此同时，无论男生女生都会发现，自己的会阴部变黑了。这是因为，同样是被性激素影响肤色，会阴部的黑素细胞比其他地方多得多，受到的影响当然也大得多，这就出现了，肉眼可见的明显色素沉着。

即使一位青春期少年从未有过性生活，也仍然将经历这样一个过程。这是正常的生理变化，人人都是如此，并不需要为此觉得羞耻。

用我的生理学老师的话来说：「谁笑你黑，难道 ta 的还能是白的？说不定 ta 比你更黑！」

但是，仍然有人不停地询问陈医生：「那还有没有什么办法让它变白嫩？」

陈医生开着小火车「污污污……」就来了。

**听说，用醋外洗可以美白！**

陈医生简直惊呆了。

从来只有尖锐湿疣遇到醋会变白，临床称「醋酸白试验」，哪有正常上皮遇见醋变白的道理？

**嫩红素也可以？**

所谓嫩红素，其实就是一种染料，通过色素漂白起效——敏感皮肤者小心不要过敏哦！

不少民营整形美容医院开展的漂红手术，其实也是先涂抹嫩红素，然后用仪器辅助，将染料导入到表皮内，以此延长染色的时间。

但是由于表皮细胞本身，会正常新陈代谢，所以漂白的效果也只能维持几个星期，最多 28 天后，那些染色的表皮细胞就自然脱落了。

这时，有女同胞要说了：不是啊陈医生，我不需要证明什么，我单纯就是觉得颜色黑不好看啊！

男同胞也站出来说了：对啊对啊，我们男同胞也会关心这个问题的啊，不好看啊！

我知道，外国同胞也很关心这个问题。他们还发明了蛋蛋香波呢：



那，私处美白香波效果如何？

香波、香皂，原本都是清洁类产品，能洗干净皮肤是最重要的，非要把美白功能合并其中，效果不可能很好。

清洁剂之所以能去污，我们在之前也说了，它是通过在皮肤表面与水混合后，乳化皮肤表面的污物来达成目的的，泡沫中可能存在部分游离碱，对皮肤也存在一定的刺激性，容易造成皮肤干燥、紧绷。

因此清洁剂不宜在皮肤上停留太久，必须及时洗去。而美白类护肤品若要起效，不能只在皮肤表面稍作停留而已，必须渗透到皮肤内部。

另一方面，由于会阴皮肤娇嫩，一般情况下只用流动清水冲洗即可，也不推荐使用碱性过强的清洁剂，以免造成刺激。

### **私处嫩白霜？**

到商场、网上去看了一圈，陈医生发现比较靠谱的私处嫩白霜一般有如下成分：

维生素 C：可以减少黑素形成；

维生素 E：可以加速黑素代谢，抗衰老，与维 C 同用可协同增效；

低浓度果酸：可温和去角质，让表皮中的黑素随老化角质细胞一同脱落；

其他：此外还有一些甘油、尿素/尿囊素之类的低敏保湿成分，作为辅助。

这些的确都是能美白的成分，霜剂经皮吸收后也的确应该有效，看起来还不错。

只是黑素代谢主要受基因和激素调控，这些成分，既不能把我们的基因变成白种人的基因，又不能让我们的性激素停止分泌（真停止了才见鬼咧！）效果当然也不会非常显著，只能说聊胜于无吧。

不靠谱的嫩白霜，就只好说了，人家根本无批号无许可，也不标明自己含有什么，这种不说清楚成分的东西，我劝你们最好不要往自己任何一寸皮肤上抹。

讨论了一圈，我们失望地发现，好像没有什么办法能回到童年那种外阴粉粉嫩的状态了。

我问了一下我先生的意见：「粉不回去了，你嫌弃我吗？」

我先生说：「有什么关系，我也一样啊。」

你看，这才是爱。

# 准妈妈该怎么洗

---

古语有云：「为母则强」。

原本娇不胜衣、情如小鸟的女子，在意识到自己即将为人母的时刻，也会变得坚韧耐劳起来。

胸脯四两原是艺术品，为我儿变作食品也在所不辞，胜雪肌肤的保持如果我儿不利，忍痛割舍又有何不可。

诚然，这个时期准妈妈的皮肤、躯体都会发生一系列的生理性改变，代谢旺盛，出汗多，身躯笨重，洗浴可有什么注意事项？

## 1. 体味

孕妇多汗，带来一个问题就是可能出现狐臭、脚臭。

狐臭本来是很容易解决的问题：如果没怀孕的话，用点止汗露就可以了，或者去药店买乌洛托品溶液，药效维持时间更长。但是怀孕了就不宜使用这些东西。

止汗露里面的有效成分，一般是氯化铝和明矾（十二水硫酸铝钾），医学上有一个共识，即孕妇暴露在有铝的环境里对胎儿是不利的，可能造成四肢短小畸形。

其实皮肤用药对于全身的影响应该是很小，但是到底多少剂量的铝可以引起畸形，并没有一个定论，所以只好统统不推荐。

乌洛托品溶液就更不行了，乌洛托品涂在皮肤表面后分解成甲醛和氨，靠甲醛起效止汗。我们当然是不推荐孕妇长时间接触甲醛的。

汗液本身是无味的，经过皮肤表面细菌分解后才产生了异味。所以要阻止狐臭、脚臭，还有一个环节可以着手，就是勤用香皂搓洗，不让皮肤表面存留那么多细菌。

孕妇不必特地选用抗菌香皂，因为抗菌香皂里含三氯生，近年的调查数据表明，其可能对胎儿的健康造成隐患。

而其实普通香皂与抗菌香皂的抑菌效果是差不多的，所以孕妇使用普通的香皂即可，无需特意选购抗菌香皂，只要常清洗，体味是能够大为减轻的。

## **2. 痘痘 & 毛囊炎**

孕期皮脂分泌旺盛的另一个结果，是容易发生痤疮和糠秕孢子菌毛囊炎。

正常情况下，皮肤表面总会有一些痤疮杆菌和糠皮孢子菌，它们也属于皮肤表面正常菌群的一员，而嗜油的特点，使得它们在大油皮上有机会大量增殖而引起病变。

所以，我们有时会发现一些孕妇自从怀孕后，脸变油了，痘痘也就开始多起来，甚至长得前胸后背都是。

孕期用药有诸多限制，例如最常用于痤疮治疗的抗生素是四环素类抗生素，代表有米诺环素等。由于其对牙齿、骨骼和软骨的损害，这类药物是禁止用于孕妇、哺乳期妇女或者未成年人的。

糠秕孢子菌是一种真菌，而抗真菌药物也几乎没有哪种，可以放心用于孕产妇的。这种限制决定了孕期痤疮和毛囊炎的治疗效果会比较有限。

最好的办法就是在发现痘痘的苗头时，勤清洁，减少皮肤表面嗜油菌的数量，并适度地去除多余角质。

勤清洁不仅对祛除汗臭味有效，而且也能抑制皮肤表面嗜油菌群的繁殖，避免或减轻痤疮以及前胸、后背等脂溢区的毛囊炎。

而洗脸刷、丝瓜络等物，可以用物理磨削的方式促使皮肤表面的老化角质脱落，避免毛囊堵塞而发生炎症。

### **3. 防滑 & 防跌倒**

除了皮肤上的变化，躯体的快速改变也为准妈妈带来了许多不便。到孕晚期时，准妈妈们甚至低头不能看到自己的脚尖，为了防止发生意外，一张浴室防滑垫是十分有必要的。

这类防滑垫底部有许多小吸盘，可以牢牢吸附住淋浴间地面，表面有一定的摩擦力，人站在上面洗澡就不容易滑倒。

除此以外，由于很难捞到自己的脚，我们还可以在淋浴间里放一张结实的塑料凳子（比如宜家那种），这样准妈妈就能安安稳稳地坐下来清洗自己的下肢，而不必挺着个大肚子艰难地单脚站立。

当然，最重要的还是你的爱人。当你费尽力气洗干净自己，却怎么都剪不到自己的脚趾甲的时候，请你的爱人代劳吧，这就是婚姻所意味着的最朴素的道理：同甘共苦。



## 洗澡换下来的袜子与内裤可以混洗吗

---

说完了身体上的清洁，也来谈谈贴身衣物的清洗。

那么，有个终极问题是「袜子和内裤，到底能不能一起洗？」

大多数时候我并不是一个好为人师的人，但有时候你我都会遇到一些「不吐不快，吐了又很奇怪」的场合。

比如上个月，我到药店买一盒创可贴，听到两个大妈在讨论阴道炎的问题，其中一个说：「就怪我家老鬼，多少年的脚气都不治，还把袜子丢进来跟我的内裤一起洗，我怎么能不得阴道炎？」

啊，顿时！我内心的洪荒之力就.....

我不认识那位大妈，实在不好当场开课，但是又实在觉得憋得慌，我决定把这里的误区，写成一篇文章给你们看。

**足癣、阴道炎是两种完全不同的真菌感染。**

足癣，是最常见的皮肤浅表真菌感染，它可以表现为足跟的角质增厚、脱屑、小红丘疹，也可以表现为足趾间的脱皮、渗液，通常伴随一定程度的瘙痒。

而它之所以如此常见，是由于它可以通过共用浴具、拖鞋等途径传播，在拖鞋混穿的家庭里，常常一人得病，全家脚痒，也有可能从脚上蔓延到趾甲上、手上、大腿上、屁股上……

霉菌性阴道炎，是最常见的妇科炎症之一，将近八成的女性一生中至少得过一次。

大多数时候它并非外来致病微生物引起，而是自身菌群失调，其中一支菌种异军突起所造成的，常表现为外阴阴道瘙痒，出现豆腐渣样白带，甚至出现排尿痛、性交痛。

粗略地说，这二者都是真菌感染，因此常有一知半解人士，认为它俩是一回事。

然而……真菌是一个很大的家族，里面也有很多成员的好吗！

引起足癣的是红色毛癣菌，引起霉菌性阴道炎的是白色念珠菌，长得就完全不一样。

不过，足癣如果真的传染到会阴，引起的则会是另一种疾病。

红色毛癣菌假如被传播到（不管是别人的还是自己的）屁股上，虽然不会引起霉菌性阴道炎，但是却可以引起另一种皮肤病，那就是股癣。

股癣常发生于大腿根部，呈环形或半环形，略隆起于皮肤，表面还常有鳞屑，有一定程度的瘙痒。

到皮肤科轻轻刮取皮屑到显微镜下观察，能看到红色毛癣菌的菌体或孢子，这点跟足癣一样，因此充分证明了它们之间的关系：就是同一种病原体引起的。

脚上的红色毛癣菌是怎么跑到会阴上去的？除了抠脚后又触摸皮肤其他部位外，浴盆、毛巾等浴具也可以传播，未经充分消毒的纺织品上也可以沾染。

因此，文章开头，那位大妈的这种顾虑，假如真的发生了，引起的会是股癣而不是阴道炎。

### 袜子与内衣裤混洗到底会不会传播疾病？

提到袜子与内裤混洗会传播疾病，不少在国外生活过的人会觉得奇怪：欧美地区常常都是自助洗衣，洗衣房里一排排的公用洗衣机，大家都拿着衣服来，看哪台空就把自己衣服一股脑塞进去洗了，别说内外衣了，连你我都不分，也没看他们股癣特别多呢？

拉倒吧，自从我们这大学城里配备了投币式公用洗衣机，我们这里足癣合并股癣的年轻患者不要太多哦……

是体质不同吗？——NO。不管是白种人、黄种人还是黑人，对红色毛癣菌都没有特别抗体。

欧美一些国家之所以能混洗衣服却不导致疾病传播，主要是因为他们的洗衣粉、洗衣液里常常添加了消毒剂。而在我国，衣服的消毒并没有普及到如此程度，大多数洗衣粉、洗衣液里，并不额外添加消毒剂。

但在一些大型超市和电商处，你可以购买到单独的衣服消毒剂。这些消毒剂多含有间二苯酚或是复合漂白活化剂，对日常比较多见的致病菌，如：金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和引起霉菌性阴道炎的白色念珠菌，引起足癣、股癣的红色毛癣菌等，都有一定的抑制甚至杀灭效果，能真正达到「消毒」的目的。

因此，**衣物混洗**，不是绝对不可以，只是**需要额外添加衣物消毒剂**。此外，洗衣温度高于 60℃ 时，对致病微生物的杀灭效果也明显升高。当然，最重要的，还是把脚气治好，断绝隐患的根源。

只要做到了这些，我举双手赞成——把除了活人以外的所有东西都塞进洗衣机，解放劳动力。

---

## 宝宝洗澡的特别注意事项

---

## 婴幼儿洗澡要注意什么

---

宝宝的皮肤跟大人可不一样。

我们的皮肤分为很多层，每一层的细胞各有特点。

最外面的一层叫作角质层，它由角质细胞层层叠叠而成，比较硬，因此能够保护我们的皮肤，为我们保住皮肤的水分，不至于挥发过快，也使我们能对抗一定的外来刺激。

婴幼儿的皮肤总是粉嘟嘟的，在显微镜下看时，可以看到婴儿的角质层较之成人要薄，这也正是婴儿皮肤触感细腻的原因之所在。

这样细腻的皮肤缺乏角质层足够的保护，更容易丢失水分，受到强日光、冷热、酸碱刺激时也更容易出现过敏反应。

此外，婴幼儿的皮脂腺通常尚未发育完善，自身分泌皮脂的能力较弱，皮肤表面的油脂不足，「锁水」功能就差，也会造成皮肤水分丢失加快，皮肤容易变得干燥，继而发红、脱屑。

婴幼儿皮肤的这些特点，都使得他们在日常护理中需要更多的细心呵护，才能维持健康润泽。而婴幼儿特有的一些皮肤状况，也常常使新手爸妈感到不得要领，束手无策。

## • 宝宝有乳痂，怎么洗？

乳痂是个舶来词，对应英文里的俗称 cradle cap，医学上称之为婴儿脂溢性皮炎。

婴儿脂溢性皮炎常于出生后 2 - 10 周发病，好发于头皮、面部、鼻唇沟、眉毛区、耳周及褶皱部位。

通常表现为油腻的、细小的、鳞屑性红色斑片。有时头皮可全部布满厚薄不等的灰黄色鳞屑，并蔓延到前额，如果护理不当，可伴发感染，出现糜烂、渗出；如果护理得当，则常在婴儿满月后逐渐减轻、痊愈。

乳痂只要是干燥的，其实没有必要急着搓洗掉它，它大概会在满月前后自行脱落。

如果在比较炎热的夏季，细菌容易繁殖，发现痂皮有渗液的情况，也可以用一些方法帮助它脱落。

比如，乳痂膏（cradle cap gel）是可用的，老一辈喜欢用茶油，其实也有一定效果，都可以软化痂皮。

但无论如何都不能去抠去撕，只能等痂皮软化后自行脱落。如果控制不佳，出现脓点脓苔，要及时就诊，医生可能会给宝宝开具一些抗生素软膏。

## • 宝宝红屁股，怎么洗？

「红屁股」学名「尿布皮炎」，又称「尿布疹」。

它最大的特点就是，最初只发生在包了尿布的区域，轻症以红斑为主，不及时处理，就会发展成许多的小红丘疹，再不予以重视，可能会蔓延到没包尿布的区域，比如小肚子和大腿上，甚至于皮肤褶皱处糜烂形成溃疡。

尿布皮炎的元凶来自小儿的大便。除了出生不足 24 小时的新生儿外，人的大便中都存在许多细菌，这其中，有一类细菌可以通过分解周围的蛋白质、氨基酸等各种含有氨的物质，而释放出氨，由于它们的这种特性，我们称之为产氨细菌。

尿布皮炎的元凶正是产氨细菌。读过初中化学的人一定都知道，尿里面是富含氨的，尿的骚味正是来源于氨。那么当大便里的产氨细菌遇到小便时，产氨菌便有了足够的原料，可以大量地分解、释放出氨来。

而这些氨对宝宝局部的皮肤产生了刺激，就形成了尿布皮炎。所以发生**尿布皮炎的先决条件是：当大便遇到小便。**

**「红屁股」护理应注意的有：**

1. 洗澡时，应**避免用肥皂这类碱性较强的洗剂清洗患处，也不可用水烫洗**，以免进一步损伤皮肤屏障。
2. 洗完澡后，可以在屁屁上**涂抹一些油剂或护臀霜**。
3. **勤换尿布**，宝宝的贴身衣物应尽量选择柔软吸湿的质地，宽松透气的款式，以保持宝宝的皮肤干爽。

下面我们就来看看油剂选什么最好。

孩子出现红屁股，有经验的老人可能会说：你们得去找一瓶茶油，必须茶油，抹了之后红屁股才会好。



尿布皮炎在去病因之后，使用油剂外涂，这个思路本身是对的。油剂有一定的保湿效果，可以保护皮肤屏障，但茶油在油剂中，也算得是颇不易吸收的一个，所以其实并不是非它不可。

老人家信赖它，只不过因为数十年前一般家庭里唯一的油就只有茶油罢了。你要是心够大，用花生油、芝麻油、调和油试试，效果跟茶油不相上下。

实际上，单用油剂，没有干燥收敛的效果，又不能杀菌，并不是最好的选择。

皮肤科医生最喜欢用的是氧化锌油，油剂保湿，氧化锌清凉收敛，协同起效，效果才好。市面上出售的那些护臀霜，里面的有效成分实际上也多为 10-20% 的氧化锌和矿物油。成分都差不多，选购的时候不必太纠结品牌。

## 什么时候应该求助于医生？

尿布皮炎如若护理不当，可能出现：

1. 潮红、渗液 5 天无好转，或反而加重；
2. 出现皮肤浅表糜烂、溃疡；
3. 合并念珠菌感染，形成一片黄白色的脓苔。

此时，老人家的经验可就再也帮不上什么忙，必须求助于专业医师。带宝宝到儿科或皮肤科就诊，让医师根据具体情况制定治疗方案。

## • 宝宝有湿疹，怎么洗？

婴儿湿疹是儿科和皮肤科门诊都很常见的慢性过敏性皮肤病，和成人湿疹还不太一样。

成人湿疹更多地与免疫功能异常相关，而婴儿湿疹作为特应性皮炎（atopic dermatitis，AD）的一个特殊分型，更多地与遗传相关，在此基础上，环境因素和生活方式对病情有所影响。

在诊断方面，AD 的诊断标准<sup>3</sup>如下：

1. 必选项：皮肤瘙痒史；
2. 以下症状可能出现：① 屈侧皮炎；② 屈侧或颜面湿疹；③ 其他系统特应性疾病（哮喘或过敏性鼻炎等）；④ 皮肤干燥史；⑤ 两岁以前发病。

皮损位于屈侧是一个诊断要点，然而在诊断之后，我们必须得承认：跟遗传相关的病，我们通常都没办法根治。这种情况下，我们只能尽量减少发病，正确的日常护理就显得非常重要。

### • 日常护理如何进行

**正确地清洁和保湿是关键。**

污渍留在皮肤表面，常常粘附混杂空气中的粉尘，对皮肤形成刺激，假如是菜汁、鼻涕口水这样的高渗液体，还会倒吸出皮肤里的水分，明显使皮肤变得干燥。

平日里，晨起、睡前都要认真给孩子洗脸；哺乳、喂食结束后，要及时为孩子擦去嘴角的残渍。

怕皮肤干燥也不是不洗澡的理由，正确的做法仍然是，按季节需要每 1-2 日洗一次澡，但洗澡时间不宜过长，控制在 10 分钟左右为宜；水温不宜过热，过热的水溶解皮表油脂能力较冷水强，易使皮肤干燥；尽量使用温和无刺激的婴儿洗护产品，或干脆只洗清水。

清洁过后的皮肤容易干燥，因此还需要在保湿方面下功夫。保湿下足了功夫，可以为孩子的皮肤带来可观的改善。

每一次洗脸、擦嘴、洗澡后，都应该为孩子重新抹上保湿产品。这保湿产品可不是蛋黄、花生油、茶籽油那么简单粗暴、厨房有啥就抹啥，而是要认真选择一款适合个体的保湿产品。

从成分方面来说，凡士林这样的矿物油较为温和，较之羊毛脂这样的动物油，更少出现过敏，比较稳妥。

从剂型方面来说，「水包油」剂型含水成分大于 31%，高的可达 80% 左右而呈乳液状态，易于涂展，较好吸收，但挥发较快，适合春夏季节，或是预防使用。

「油包水」剂型含水成分低于 24%，经表面活性剂调和制成乳化油后，虽然较之「水包油」稍黏腻，但保湿时间更长一些，适合秋冬等干燥季节，或是已经出现干燥脱屑，但尚无溃破者使用。

而茶籽油这样的油剂过于黏腻，对于婴幼儿来说并不好吸收，并非良好的选择。

护理中，我们要注意以下要点：

### **1. 避免诱发和加重因素：** 尽量避免一切可能的刺激。

避免过度清洗皮肤，尤其是烫洗和过度使用肥皂；注意保持适宜的环境温度，减少汗液的刺激；尽量穿棉制品衣服，以宽松为宜，勤换衣物和床单等生活用品；避免用力搔抓和摩擦。

此外，还应该注意保持清洁的生活环境，减少如屋尘、螨、动物毛、花粉、真菌等变应原；注意观察对所进食物的反应，避免食入致敏食物。

关于致敏食物的判断，应以生活观察为主，过敏原测试为辅，因为过敏原测试的敏感性和特异性并不像人们想象的那么完美，测试结果常出现假阳性。

家长们可以用一个小本子，记录孩子对每一种食物的反应，要能够细化到什么鱼能吃，什么鱼不能吃。

### **2. 恢复和保持皮肤屏障功能：** 纠正皮肤干燥，保护皮肤屏障功能和止痒。

这是治疗 AD 的关键措施，在急性期，每 1-2 日用温水沐浴一次，在增加湿度的同时还有利于减少渗出，去除痂皮和残留药物；慢性期可每日沐浴一次。

不论是在急性期还是在缓解期，润肤剂和保湿剂的应用都极为必要，应至少每日外用（多主张全身使用）一两次，尤其是在沐浴后应即刻使用，以保持皮肤的水合状态而保护屏障功能和减轻瘙痒症状。

### **3. 不要滥用来路不明的中草药：** 特应性皮炎并非全无中医药治疗方法，但中医药施治同样需要辨证。

如果没有正规中医师的指导，最好不要轻易听信亲戚朋友的推荐而胡乱拿草药乱敷乱洗，亲戚不见得是想坑你，但他可能无法分辨不同的病情。

在工作中，我是一名皮肤科医师；在生活中，我是两个孩子的妈妈。

我有一个儿子和一个女儿，对于给不同性别的宝宝洗澡，我有两个有趣的小故事，想跟你分享一下。

- 「包皮过长」的儿子

鲤鱼仔是我的第一个孩子，这个小男子汉生得浑圆、饱满，浓眉大眼。从他呱呱坠地的那一天起，就为整个家庭带来了巨大的快乐。尤其是爷爷奶奶、外公外婆，隔了一代分外亲，看他的一切都觉得简直完美。

直到出院回家，要亲自给孩子洗澡的时候，奶奶和外婆才傻了眼：「这孩子怎么是个包茎呀？」我一看就笑了：「瞎着急，谁小时候不是包茎呢？」

包茎是什么呢？

医学上，包皮过长是指阴茎头完全被包皮覆盖，但用手可以翻开；而包茎就是指包皮不但长，而且开口太窄了，即使用手去翻也很难将阴茎头整个翻出来。

其实，大多数的男孩子在婴幼儿时期都是包茎。这在医学上称之为「生理性包茎」并不是病态的，也不意味着以后就一定也是包茎。

随着宝宝慢慢长大，阴茎也会逐渐发育，包皮口会逐步扩张，包皮就会自行向上退缩，阴茎头就能显露出来了，包皮和阴茎头也就逐渐分离。

所以，婴幼儿的生理性包茎并不需要医学干预，如果到了青春期仍然是包茎，才需要去泌尿外科做包皮环切。

婴幼儿生理性包茎虽然不需要医学干预，可别以为就不需要生活护理。当我们给男婴洗澡的时候，也要记得给他洗洗鸡鸡，要不尿液、皮脂、死皮都藏在里面，多脏呀。时间长了，还有可能引起包皮粘连！因此，这事儿虽然不必慌张，但也小瞧不得。

在给男婴洗澡时，可以用指腹轻轻将他的包皮往后拉，力道一定要轻柔，不必追求一次拉开（其实一次就能拉开的话，孩子估计得痛晕过去了）。

每次洗澡都记得拉一拉，自然就会越来越顺手的。拉开包皮暴露阴茎头后，用清水给孩子清洗一下，然后再放手让包皮自然回弹包裹就好。

最好不要用浴液，清水就可以，因为此处黏膜上皮比较娇嫩，浴液反而容易造成刺激。

- 「性早熟」的女儿

到了生二胎的时候，奶奶和外婆觉得，自己已经是过来人了，一定处变不惊。谁想到这次生的是个姑娘，到了要送去给护士洗澡的时候，打开尿不湿，她俩又傻眼了：「这孩子怎么一出生就来月经了呀？」

这次我还没来得及看呢，劈头盖脸就挨了一顿训斥：「就怪你！大着肚子什么都吃，人家说那些洋快餐用的鸡都是喂激素的，这下可好，把女儿吃成性早熟了！」

我可冤枉坏了，且不说快速出栏的鸡并没有喂什么激素，女婴一出生就有月经，也不是什么「性早熟」，是正常现象呀！

有大概 1/3 的女婴，在出生的时候会带有假性月经。这是由于在母体内时受到从母体吸收的大量激素的影响，而出生后失去了这种影响，故而出现一次激素撤退引起的「假月经」或者仅仅表现为「假白带」。

这不需要特殊的治疗，因为离开母体后，她不会再受到外来性激素的影响。某种程度上，我还认为这是一件好事：至少说明了我女儿的生殖系统没有缺哪一样器官，只要激素足，就能来月经。

而父母们要做的，是注意女宝宝会阴的清洁，把这些污垢洗干净就可以了。由于新生儿通常还没有来得及囤积厚厚的皮下脂肪，她们的阴部也比较扁平，将毛巾套在拇指上，轻柔翻开大阴唇边缘，流动水一冲，这些「假月经」「假白带」和皮脂的混合物就能很轻松地冲掉了。

这样的事儿说大不大，说小也不小，不仅困扰过我们家的奶奶、外婆，也是许多新手爸妈的心头忧患。

其实，了解了其中原理，你就会感叹：原来都是虚惊一场，孩子需要的不过是好好洗个澡罢了！

# 作者说

我是陈语岚，皮肤性病科主治医师，优秀科普作者。

作为全国两万多名皮肤性病科医生中的一员，我到过条件艰苦的麻风村，也待过城市中心的美容门诊，工作八年，跨越城乡。

我发现，许多皮肤上的常见病、多发病与人们日常护理不当的关系，是非常大的。

因此我想要参与科普的写作，尽量以通俗易懂的方式让普通人理解一些靠谱的防病治病方法。

在这本书里，我与大家分享了皮肤护理的第一步，也就是皮肤清洁方面的一些小技巧，希望它对你有所帮助。

如果你对皮肤上的事情还有疑问，也欢迎你来知乎与我探讨，我的知乎主页是：<https://www.zhihu.com/people/chen-yu-lan-25/answers>



## 注释

1. 李子海，范卫新, 雄激素性脱发患者血清激素水平及治疗效果评估。
2. Tosti A , Canacho FM,Dawber R.Management of androgenetic alopecia [J].J Eur Acad Dermatol Venereol , 1999 , 12(3) : 205-214 .
3. Williams HC , Burney PG , Hay RJ , et al . The U . K . Working Party'S Diagnostic Criteria for Atopic Dermatitis . L Derivation of a minimum set of discriminators for atopic dermatitis . Br J Dermatol. 1994. 131(3) : 383-396 .